

অটোসাজেশন

আপনি যা চান সে সম্পর্কে আন্তরিক, সুনির্দিষ্ট ও সুনিশ্চিত হোন। চাওয়াকে প্রত্যাশায় রূপান্তরিত করুন। বারবার অটোসাজেশন ও প্রত্যয়নের মাধ্যমে নিজের ভেতরের পরিবর্তনকে অনুভব করুন। যে রকম একজন গর্ভবতী মা নিজের ভেতরে অনাগত সন্তানের অস্তিত্ব অনুভব করেন। যা আপনি সুস্পষ্টভাবে কল্পনা করতে পারবেন, আন্তরিকভাবে কামনা করতে পারবেন, গভীরভাবে বিশ্বাস করতে পারবেন, নির্ভার সাথে কাজ করতে পারবেন, আগ্রহের সাথে অপেক্ষা করতে পারবেন, তা ঘটবেই।

১১১. বংশ পরিচয় নয়, কর্তৃক মানুষকে মহৎ করে। সংকর্ষে নির্বেদিত হয়ে আমিও মহৎ হবো।

১১২. কর্তব্যসত্তা দুর্চিন্তা দূর করে। আমি ভালো কাজে ব্যস্ত, আমি সুখী।

১১৩. সত্যতাই ভেতর থেকে নিরাপত্তার অনুভূতি সৃষ্টি করে। আমি সবসময় নিজের কাছে সং থাকবো।

১১৪. দক্ষতা ছাড়া সত্যতা শক্তিশীল। আমি সং, আমি দক্ষ।

১১৫. অন্যের কাছ থেকে যে ব্যবহার আশা করি সে আচরণ নিজে আগে করবো।

১১৬. আমি সবসময় সত্যের পক্ষে থাকবো। সত্যই জয়ী হবে।

১১৭. অন্যের ভুল আচরণের জবাবে আমি সবসময় সুন্দর আচরণ করবো। সদাচরণের ফলে আমারই জয় হবে।

১১৮. প্রতিক্রিয়া সম্ভাবনা নষ্ট করে আর কাজ নতুন দিগন্ত উন্মোচন করে। প্রতিক্রিয়ার পরিবর্তে আমি সবসময় কর্তৃত্বাধীনে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবো।

১১৯. কিছুই করতে না পারার অনুভূতি হচ্ছে আত্মার অবমাননা। অনেক কিছু করার যোগ্যতা আমার রয়েছে।

১২০. সুযোগের সাথে জড়িত প্রতিটি ঝুঁকি নিতে আমি প্রস্তুত থাকবো।

১২১. অপচয় ধ্বংস ডেকে আনে। আমি সবসময় নিতব্যয়ী হবো।

১২২. প্রতিটি মানুষই আলাদা। তাই প্রত্যেককে তার নিজস্ব বৈশিষ্ট্য দিয়েই মূল্যায়ন করবো।

১২৩. আমি একা নই। আমি বিশ্বাসী। স্রষ্টা আমার সাথে রয়েছেন। অতএব আমি বিজয়ী হবো।

১২৪. বাড়াবাড়ি সবসময় ক্ষতিকর। আমি প্রতিটি কাজে মধ্যপন্থা অবলম্বন করবো।

১২৫. শ্রম দেহের শক্তি বাড়ায়। আর সমস্যা বা চ্যালেঞ্জ আমার মনের শক্তিকে বাড়িয়ে দেবে।

১২৬. অন্যের সাফল্যে আমি আমার নিজের সাফল্যের মতোই আনন্দিত হবো।

১২৭. ঈর্ষা মানুষের সংগুণকে বিনষ্ট করে। আমি ঈর্ষাকে বিনাশ করে সংগুণের বিকাশ ঘটাবো।

১২৮. আমি অন্যকে তার প্রাপ্য সম্মান দিই। তাই আমিও সম্মানিত হচ্ছি।

১২৯. ক্ষোভ এমন একটি বিষ, যা মানুষ নিজে পান করে আর মনে করে প্রতিপক্ষ মারা যাবে। আমি প্রজ্ঞাবান। তাই রাগ-ক্ষোভ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখবো।

১৩০. সাধারণ মানুষ পেয়ে তৃপ্তি পায়। আমি অনন্য, আমি দিয়ে আনন্দ পাই।

১৩১. আমি হৃদয় থেকে সর্বোত্তম সেবা দেবো। প্রাকৃতিক নিয়মেই এর বহুগুণ প্রতিদান পাবো।

১৩২. ভাগ্যবান সে-ই যে মেঘের আড়ালে রঙধনু দেখতে পায়। হ্যাঁ, আমি সেই সৌভাগ্যবান।

১৩৩. আমার যা আছে তা নিয়েই আমি কাজে নামবো। যেখানে আছি সেখানে থেকেই শুরু করবো।

১৩৪. ‘সমস্যা’ শব্দটির চেয়ে আমি সবসময় ‘সম্ভাবনা’ শব্দটি বেশি ব্যবহার করবো।

১৩৫. বুদ্ধি ও কৌশল প্রয়োগ করে প্রতিটি সমস্যাকে আমি রূপান্তরিত করবো নতুন সম্ভাবনায়।

১৩৬. ‘আমি দুঃখিত’ কথাটি সবসময় আন্তরিকতার সাথে বলবো।

১৩৭. দৈনিক সুস্থতা মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। তাই আমি নিয়মিত কোয়ান্টাম ব্যায়াম করবো।

১৩৮. আমার মন সুখ ও শক্তির আধার। মনের সুখই আমার দেহের প্রতিটি অসুখকে ভাগিয়ে নিয়ে যাবে।

১৩৯. সভ্যতার সবকিছু মানুষের সৃষ্টি। আমিও মানুষ। আমারও রয়েছে বিশাল সম্ভাবনা।

১৪০. বোকা বন্ধু শেষ পর্যন্ত ক্ষতির কারণ হয়। আমি আত্মক্ষমার কাছ থেকে সবসময় দূরে থাকবো।

১৪১. যেকোনো আলোচনায় আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সুন্দর ভাষায় সংক্ষেপে আমার সম্পূর্ণ বক্তব্য প্রকাশ করবো।

১৪২. প্রতিদিন আমি নিজেকে আরো ভালোভাবে বুঝতে পারছি।

১৪৩. আমি সবসময় যুক্তিসঙ্গত কথা বলবো। আমার যুক্তিসঙ্গত কথা সহজেই অন্যদের অনুপ্রাণিত করবে।

১৪৪. অশান্তি ও বিতর্ক সৃষ্টি হতে পারে— এমন কথা বলা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকবো।

১৪৫. ‘রেগে গেলে মানুষ হেরে যায়’— তাই আমি সবসময় ঠাণ্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নেবো ও কাজ করবো।

১৪৬. রাগের মাথায় কখনো কোনো প্রতিশ্রুতি দেবো না, কোনো আদেশ করবো না, কাউকে শাস্তি দেবো না।

১৪৭. কাউকে কথা দেয়ার আগে আমি চিন্তা করবো। কিন্তু কথা দিলে আমি তা রক্ষা করবো।

১৪৮. আমি ভেবেচিন্তে প্রজ্ঞার সাথে কথা বলি এবং যা বলি তা আমি করি।

১৪৯. জ্ঞান অর্জন ও জ্ঞান বিতরণ হচ্ছে সর্বোত্তম কাজ। আমি এই সর্বোত্তম কাজে নিজেকে নির্বেদিত করবো।

১৫০. যেকোনো ভুল-বোঝাবুঝির ক্ষেত্রে সবসময় সরাসরি কথা বলবো। ফলে দ্রুত তা সমাধানের পথে অগ্রসর হবে।

১৫১. আত্মক্ষমারই ভুলের পুনরাবৃত্তি করে। আমি বুদ্ধিবান। তাই ভুল থেকে শিক্ষা নেবো।

১৫২. শিশুর কৌতূহল নিয়ে আমি প্রতিটি মুহূর্তকে দেখবো। আনন্দ ও পরিতৃপ্তি আমার জন্যেই।

১৫৩. অমূলক ভয়-ভীতি ও নেতিবাচক চিন্তা বা কথার প্রভাব থেকে আমি নিজেকে পুরোপুরি মুক্ত রাখবো।

১৫৪. অনুকরণ নয়, আমি সবসময় ভালো কিছুকে অনুসরণ করবো।

১৫৫. আমার স্মরণশক্তি বাড়ছে। আমি যা পড়বো বা শুনবো তার প্রয়োজনীয় সব অংশ মনে রাখবো।

১৫৬. আমি মুসাফির হতে চাই, ট্যুরিস্ট নয়। একজন ট্যুরিস্ট সব জায়গায় তার নিজস্ব পরিনগল নিয়ে যায়। আর একজন মুসাফির পারিপার্শ্বিকতা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে।

১৫৭. ঘুম ভাঙতেই বলবো, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাঙ্কস গড/ প্রভু ধন্যবাদ। একটি নতুন দিনের জন্যে।

১৫৮. আমি প্রতিদিন ভোরে মেডিটেশন করবো। মেডিটেশনের প্রশান্তি সারাদিন বয়ে বেড়াবো। ফলে আমার চিন্তা, কথা, সিদ্ধান্ত ও আচরণ সঠিক হবে।

১৫৯. আমি সবসময় কাজে ডুবে থাকবো। যত কাজ করবো তত আমার কর্মক্ষমতা বাড়বে।

১৬০. আমি দেশকে ভালবাসি। তাই আজ দেশের জন্যে আমি কিছু করবো।

১৬১. যে কাজ আজ করা যায়, তা আজই সম্পন্ন করবো।

১৬২. মনোযোগ ও নিমগ্নতা কাজের একমুখের দূর করে। আমি প্রতিটি কাজে নিমগ্ন হবো। ফলে কাজই হয়ে উঠবে আনন্দের উৎস।

১৬৩. আমি হাসিমুখে ক্ষুধার কষ্ট সহ্যে পারি। পারি নীরবে চিন্তা করতে। পারি অপেক্ষা করতে। জানি ভালবাসতে আর পারি নিঃস্বার্থ সেবায় নিজেকে বিলিয়ে দিতে। আমি অনন্য। আমি অজ্ঞেয়। আমি কালোত্তীর্ণ।

কোয়ান্টাম প্রত্যয়ন

আমি এক অনন্য মানুষ। আমার আত্মিক ক্ষমতা অসীম। সারা পৃথিবী আমার। যেখানে দরকার সেখানে যাবো। যা প্রয়োজন তা-ই নেবো। যা চাই তা-ই পাবো। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে মানুষের কল্যাণ করবো।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
E-Mail : info@quantum.org
Web Site : www.quantummethod.org



অটোসাজেশন



মহাজাতক